

5月3日(金)【憲法記念日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

I : イベント開催 (Bスタジオ)

★15:45-17:30★ 古典作品を踊ろう! (アップクラス付き)

担当: 七奈【定員: 22名】 対象: バレエに興味のある方

今回は、くるみ割り人形より金平糖のバリエーションをワガノワ晩のショートスタイルで行います。
初めての方も参加出来る内容です♪

※レッスンの途中で15分間のスタジオ内換気休憩がございます。お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム・プール/都度 (U-35含む) …4月19日(金) 22:00～

●参加費: 2,530円(税込) ●申込締切日: 4月30日(火) 23:59まで

※最少催行: 6名 4月30日(火) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

II : イベント開催 (POOL)

★11:20-12:20★ 水中を自在に動く!

担当: 三枝遼◆【定員: 12名】 対象: 泳ぐことが少し苦手な方(水泳初心者もOK!)

浮力や抵抗など、「水の特性」を理解するところからスタート!
浮いたりもぐったり、水をどの方向に流すと進むのか…など、泳ぐ前段階の理解を深めます!

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム・プール/都度 (U-35含む) …4月19日(金) 22:00～

●参加費: 2,200円(税込) ●申込締切日: 4月30日(火) 23:59まで

※最少催行: 3名 4月30日(火) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

III : 特別レッスン (Aスタジオ)

★16:50-17:50★ ジョイント FIGHTDO

担当: 佃啓輔◆×清水美優【定員: 30名】 対象: どなたでもOK!

祝日限定開催!

佃・清水コンビがが青葉台にカムバック! 思いっきり楽しみましょう♪

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム・プール/都度 (U-35含む) …4月19日(金) 22:00～

●参加費: 550円(税込) ●申込締切日: 4月30日(火) 23:59まで

※最少催行: 7名 4月30日(火) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

掲載日: 3月22日(金) 掲載終了: 5月3日(金)

5月4日(土)【みどりの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

I : イベント開催 (Bスタジオ)

★12:55-13:55★ 苦手克服ヨガ～柔軟な股関節をつくる～

担当：美幸【定員：20名】 対象：ヨガ静～パワーヨガ経験者

柔軟性がアップすると、ポーズの可能性が広がる・・・？ 体が硬くてもOK！
今回はブロックを使いながら、股関節を柔らかくするヒントをお伝えします！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア ……4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む) ……4月20日(土) 22:00～

●参加費：1,650円(税込) ●申込締切日：5月1日(水) 23:59まで

※最少催行7名 5月1日(水) 23:59時点で未達の場合中止

※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

II : イベント開催 (Bスタジオ)

★14:10-15:10★ あめのもりメソッドBtoB～GWスペシャルVer.～

担当：幸恵【定員：30名】 対象：ウエストシェイプ/ボディシェイプしたい方

大人気レッスンあめのもりメソッドの60分GWスペシャル！
いつもより充実のレッスンをお届けいたします！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア ……4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む) ……4月20日(土) 22:00～

●参加費：1,980円(税込) ●申込締切日：5月1日(水) 23:59まで

※最少催行8名 5月1日(水) 23:59時点で未達の場合中止

※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

III : イベント開催 (Aスタジオ)

★15:00-15:45★ X55～香取と挑戦！～

担当：VR【定員：20名】 対象：下半身を鍛えたい方

X55のVRレッスンに、なんと！あの！！香取が参戦！！
元X55インストラクターの血が騒いでいるとか！？(いないとか…?)

ぜひ一緒に下半身強化レッスンを楽しみましょう☆

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア ……4月10日(水) 22:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む) ……4月20日(土) 22:00～

*本レッスンは、VRチケットでのご予約も可能です。

5月5日(日)【こどもの日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext青葉台

I : イベント開催 (Bスタジオ)

★10:30-11:30★ ZUMBA60～MURATA's Selection～

担当：村田智裕◆【定員：25名】 対象：とにかく楽しく踊りたい方！

村田IRチョイスによるZUMBAイベントを開催！！

アップテンポの曲から、魅せるバラードまで…大満足の60分になること間違いなし！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む) …4月21日(日) 22:00～

●参加費：1,650円(税込) ●申込締切日：5月2日(木) 23:59まで

※最少催行：5名 5月2日(木) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

II : イベント開催 (Aスタジオ)

★13:45-14:30★ 姿勢改善～ヒップアップSP～

担当：浦口美砂【定員：30名】 対象：ヒップアップしたい方

人気レッスン 姿勢改善 が45分イベントになって登場！

今回のテーマは、「ヒップアップ」！骨盤の正しい前傾をつくりましょう！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む) …4月21日(日) 22:00～

●参加費：1,100円(税込) ●申込締切日：5月2日(木) 23:59まで

※最少催行：5名 5月2日(木) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

III : イベント開催 (Aスタジオ)

★14:50-15:35★ 丁寧に身体の動きを確認する じっくりヨガ

担当：Kazuyo【定員：20名】 対象：初心者～OK！

ポーズに疑問を感じていたり、呼吸の苦しさやレッスン後に疲れを感じることはありませんか？

姿勢や体幹力をチェックしながら、身体の動きを丁寧に確認していきましょう！

お申込みは「レッスン予約サイト」にて承ります。

●申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア …4月19日(金) 12:00～
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度(U-35含む) …4月21日(日) 22:00～

●参加費：1,650円(税込) ●申込締切日：5月2日(木) 23:59まで

※最少催行：5名 5月2日(木) 23:59時点で未達の場合中止
※キャンセル料について <<前日まで>>全額返金 <<当日以降>>100%負担

掲載日：3月22日(金) 掲載終了：5月5日(日)